

WERKBLAD: 'DE VIJF G'S'

De vijf G's zijn: gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg. Je maakt iets mee (de gebeurtenis). Soms zonder dat je het door hebt denk je daar iets bij. Daarna krijg je een fijn of een vervelend gevoel. Je gaat iets doen of zeggan of juist niet.



Ken je het geheim van je gedachten al?

Je gedachten zijn van jou en jij bent de baas over je gedachten. Je kunt jouw gedachten veranderen, zodat je een (nog) fijner gevoel krijgt. Dit werkblad helpt jou daarbij. Met helpende gedachten kun je doen en zeggen wat goed is voor jou en de ander. Ook kun je gemakkelijker omgaan met een lastige situatie.

Ga je aan de slag? Vul de vakken maar in.

Je zult ontdekken wat er voor jou kan veranderen als je een helpende gedachte denkt.

| | |
|--|--|
| Welke (lastige) situatie maak jij wel eens mee? Wat gebeurt er dan? | |
| Wat denk je dan? | Vul hier jouw helpende gedachte in: |
| Wat voel je dan? (In je gevoelens, je lichaam) | Wat voel je dan? Wat verandert er in je gevoelens en in je lichaam? |
| Wat doe of zeg je dan? | Wat doe of zeg je dan? |
| Wat gebeurt er daarna? Hoe denk jij over jezelf? | Wat gebeurt er daarna? Hoe denk jij over jezelf? |
| Wat gebeurt er daarna? Hoe reageren anderen dan op jou? Wat doen of zeggen ze? | Wat gebeurt er daarna? Hoe reageren anderen dan op jou? Wat doen of zeggen ze? |
| Stel je dan nu voor: Je denkt een helpende gedachte! Welke kies je? (Je mag gebruik maken van de 'Ik denk me Sterk' kaarten) | |